

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

СКОЛІОЗ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Рагімова Е., студ.

Сумський державний університет

elmiragimova@ukr.net

На сьогодні, багато студентської молоді страждає від проблем викривлення хребта. Одним із захворювань цього спектру є саме сколіоз – деформація хребетного стовпа вправо або вліво [1]. Саме у студентські роки на незміцнілий хребет людини припадає максимальне навантаження. Це пов'язано із довготривалим положенням у сидячому стані, яке не дає можливості відпочити осанці. До того ж багато студентів нехтують заняттями спортом, тим самим ускладнюючи ситуацію. Дуже важливо прийняти вчасно належні міри боротьби із хворобою адже надалі, сколіоз, прогресуючі, буде впливати на всі внутрішні органи, призводячи до серйозних наслідків. Відповідно до ступеню та типу викривлення, сколіоз можна лікувати різними методами. У випадку несильного викривлення хребта рекомендується виконувати спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсету. Слід зауважити, що перед тим як вибрати фізичні вправи для хребта, необхідно проконсультуватися з фахівцем, оскільки тільки він може вірно підібрати такий комплекс, який врахує всі особливості організму.

Найпоширенішою вправою для лікування сколіозу є звичайна нескладна, але дуже ефективна гімнастика, яка складається з наступних вправ. Вправа 1. Необхідно лягти на спину і скласти руки на потилиці, зробити вдих, при цьому розвести лікті в сторони, далі зробити видих, звести їх у вихідне положення (5-8 разів). Вправа 2. Лягти на спину і починати згинати ноги, підбиваючи коліна до живота на вдиху та на видиху випрямляти ноги (7-10 разів). Вправа 3. Лежачи на животі обережно піднімати тіло, прогинаючись у грудному відділі (це робиться на вдиху), на видиху потрібно опустити тіло на підлогу (4-8 разів). Вправа 4. Стоячи на колінах необхідно одночасно витягати ліву руку і праву ногу на вдиху,

а на видиху повертатися у вихідне положення, після цього міняти руку і ногу (6-10 разів). Всі ці вправи необхідно виконувати не поспішаючи – у такій манері виконання неможливо нашкодити хребту та результат буде краще.

Також, серед звичайних вправ для профілактики сколіозу хребта, існує спеціальна зарядка на шведській стінці. Вправа 5. Повиснути на поперечині та повільно розводити ноги в різні сторони (6-10 разів). Вправа 6. У тому ж положенні зависнути та почати скручування послідовно вліво та вправо (5-10 разів у кожную сторону). Вправа 7. Вихідне положення теж саме, почати повільні підтягування (5-8 разів). Описані вправи на цьому тренажері допоможуть розпрямити вертикальну вісь та розправити хребетний стовп. Іноді, замість шведської стінки можна використовувати звичайний турнік. Наступні вправи мають ефект збільшення відстані між спинними хребцями та випрямлення хребта. Вправа 8. Руки необхідно розташовувати на відстані 30 см між собою та почати повільні підтягування (8-10 разів). Вправа 9. Руки на ширині пліч, підтягуються так, щоб торкнутися грудьми поперечини. Затриматися в такому положенні на секунду (5-7 разів). Вправа 10. Захопити перекладину Виконувати підтягування (8-10 разів).

Отже, сколіоз у наш час є одним з найпоширеніших та найсерйозніших захворювань хребта, особливо серед студентів. Щоб уникнути прогресування цієї хвороби, потрібно ще на ранній стадії викривлення виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зупинити деформацію. Чим швидше будуть прийняті міри тим вірогідніше, що сколіоз не зашкодить Вашому здоров'ю.

Література:

1. Єпіфанов В. А. Лікувальна фізична культура / Навчальний посібник для вузів. - М.: Видавничий будинок «ГЭОТААМЕД», 2002. (с.56-57).

2. Народна медицина. Види, симптоми і наслідки сколіозу хребта [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://medicatocity.ru/osteohondroz-2/skolioz/2354-hrebta.html>